

من موش نیستم!



تهیه و تنظیم:
مهدي برات زاده
کارشناس مدیریت فرهنگی

در این بخش از نشریه با موضوع سبک زندگی، قرار است به کوشش آقای مهدی برات زاده مدرس سبک زندگی، درباره‌ی مهارت‌های زندگی و شغلی از قبیل هدف و برنامه ریزی، ارتباط مؤثر و مشتری مداری، تفکر خلاقانه و نقادانه و... بیشتر بدانیم.

ذهن و مغز انسان اساساً برای این که بتواند کم‌ترین انرژی را از بدن بگیرد تا بیشترین کار و فعالیت را در بین اعضای بدن انجام دهد؛ به افراد، اطراف و اشیاء پیرامون خود سریع عادت می‌کند تا از تغییر و صرف انرژی خودداری کند. بنابراین ذهن هر انسانی ترجیح می‌دهد برای ذخیره‌ی انرژی خود، به حفظ حالت موجود مبادرت و اقدام کند. از همین رو تغییرات برای ما ناخوشایند به نظر می‌رسد و ما ترجیح می‌دهیم در جا بزنیم و به اشیاء اطراف خود سریع عادت کنیم و یک حصار و دایره‌ی امنی دور خود می‌کشیم تا مبادا تغییر عادات از ما انرژی بگیرند!

عادات و رفتارها در بیشتر امور زندگی ما دیده می‌شوند که برخی از آن‌ها عادات خوب و بعضی دیگر عادات غلط و آسیب‌زا هستند. از راه رفتن ساده به سمت محل کار گرفته تا عادات غلطی همچون اهمال کاری و تنبلی، وب‌گردی و فضای مجازی، تماشای تلویزیون و...

عادت، به طور کلی از ویژگی‌های بارز انسانی است و خداوند بنا بر حکمت خود این گونه ما را آفریده تا بر اثر همین خصوصیت یعنی عادت کردن، از اتلاف وقت و انرژی ما جلوگیری شود و یا در زمینه‌های احساسی محبت ما به یکدیگر زیاد شود.

فرض کنید اگر قرار بود ما به یک سری از امور اطراف خود عادت نکنیم و بی اختیار کارهایی را انجام ندهیم، چقدر می‌توانست برای ما مشکل آفرین و پر زحمت باشد!

مثلاً ما به این موضوع که جای لباس در کمد لباس‌ها است عادت کرده‌ایم و بی‌درنگ بعد از بیرون آوردن از تن، آن را وارد کمد لباس‌ها یا کشوی مربوطه می‌کنیم؛ حال این

که اگر عادت در ما وجود نداشت و بدون تأمل و تفکر این قبیل امور را انجام نمی‌دادیم، بایستی هر بار بعد از خارج کردن لباس‌ها از بدن، کلی وقت و انرژی از ما گرفته می‌شد تا فکر کنیم جای لباس‌مان کجا بود؟! بنابراین خداوند به حکمت خود ما را موجوداتی عادت‌مند آفریده. اما همین عادات و رفتارهای روتین (خودکار) نیز می‌تواند برای ما تبدیل به یک مشکل شود و رویه‌ی زندگی ما را تغییر دهند. به این نحو که ما به قدری به ایستا بودن، سکون و عدم تغییر، عادت می‌کنیم که حتی برای پیشرفت کار و زندگی خود حاضر نمی‌شویم کمی تغییر زاویه ایجاد کنیم.

در نظر بگیرید همه‌ی ما هر روزه تقریباً مسیر ثابتی را برای رفتن به محل کار می‌پیماییم و بعضاً مشاهده می‌شود که هر روز از روی یک سری جدول و سنگ فرش و خطوط ثابت عبور می‌کنیم! و وقتی بنا به دلایلی می‌خواهیم مسیر هر روزه‌مان را تغییر دهیم و کمی از آن طرف‌تر عبور کنیم، به نظر دشوار می‌رسد و این کار برایمان سخت می‌شود؛ حال این که تنها تغییر مسیری ساده را انتخاب کرده‌ایم اما همین تغییر ساده برای مغز ناخوشایند است.

روانشناسان برای این که ما به سادگی اسیر روزمرگی و وابسته به امور مختلف نشویم نکات ساده‌ای را به ما آموخته‌اند: مثلاً سعی کنید اگر همیشه ساعت را به دست چپ می‌بندید، شنبه‌ها آن را به دست راست ببندازید. یا اگر قلاب عکسی بر روی میز



کار خود و
گلدانی روی
طاقچه دارید،
هر از گاهی جای
آن‌ها را تغییر دهید. یا
سعی کنید پیراهن، شلوار
و کمر بند خود را هر چند وقت
یک‌بار عوض کنید. این تغییرات
به ظاهر کوچک، ثمرات بسیار
بزرگی دارد از جمله: باعث می‌شود تا
ما از یکنواختی، رکود و کرحتی خارج شویم
و روحیه‌ی شادابی و نشاط به ما دست دهد.
همچنین باعث می‌شود تا به راحتی به اشیاء و
مسائل مختلف عادت نکنیم و در نهایت این تغییرات
کوچک و سطحی باعث می‌شود تا ما حس خوبی داشته
باشیم و همین امر ما را به پویایی و تحرک وا می‌دارد.
روزمرگی بالای خانمان سوز و مرگ خاموش است. باعث
می‌شود تا ما رشد و پیشرفت نداشته باشیم و از تغییر و تحول
بهراسیم. شاید بتوان متضاد واژه‌ی روزمرگی را (تغییر هدفمند)
نامید. روزمرگی یعنی عاداتی که ما هر روزه به صورت روتین
و خودکار انجام می‌دهیم و معمولاً هدف و برنامه‌ای در پشت
آن وجود ندارد. یعنی صبح را شب می‌کنیم و شب را صبح،
بدون هیچ هدف، آرمان و تغییر مثبتی و این یعنی مرگ
خاموش! چنین فردی هر روز در حال زدن است و رو
به نابودی پیش می‌رود. انسانی که باید هر لحظه به فکر
آموزش، پیشرفت، رشد و ارتقای خود باشد، دچار روزمرگی
شده و هر روز او بدتر از دیروز است.

موش‌های آزمایشگاهی را در نظر بگیرید که آن‌ها را
درون چرخ دواری می‌اندازند و می‌چرخند. آن‌ها به دور
خود می‌گردند و گمان می‌کنند هرچه سریع‌تر
بچرخند، زودتر به مقصد می‌رسند! حال
این که آن‌ها بی‌اختیار دچار روزمرگی
شده‌اند و حاضر نیستند کمی پای خود را
از دایره‌ی امن خود خارج کنند! بنابراین
"من موش نیستم" عنوانی ست که ما

برای انسان‌های با اراده و آن‌هایی که می‌خواهند از روزمرگی
فاصله بگیرند، نامگذاری کرده‌ایم.

در همین جا بایستی یک نکته‌ای را اشاره کنیم و این
که: کارهای روزمره با کارهای روتین (خودکار) یک سری
شباهت‌ها و تفاوت‌ها دارد. کارهای روزمره اموری بی‌هدف
هستند که هیچ‌گونه تغییر مثبتی در آن‌ها مشاهده نمی‌شود.
اما کارهای خودکار و روتین، معمولاً با هدف و برنامه هستند
و باعث رشد و ارتقای ما می‌شوند. مانند این که ما هر
روز از ساعت ۵ تا ۶ صبح از خواب بلند می‌شویم و ابتدا
رخت‌خواب خود را جمع می‌کنیم و سپس دوش می‌گیریم و
بعد از آن صبحانه‌ای میل می‌کنیم و کمی نرمش می‌کنیم
و یا مناجاتی با پروردگار می‌کنیم.

امور فوق نمونه‌ای از کارهای روتین و خودکاری است که
ما هر روزه انجام می‌دهیم و با هدف رشد و پیشرفت صورت
می‌گیرد که این خوب و مطلوب است (گرچه توجهی به این
اهداف نداریم). اما شباهت آن با روزمرگی در آن است که ما
به هر دوی آن‌ها عادت می‌کنیم. هم به امور روتین و هم
به امور روزمره که اولی درست و دومی غلط است.

حال که متوجه عادات و روزمرگی شدیم، خوب است بدانیم
که یک سری از رفتارها تنها به روزمرگی و درجا زدن‌های
بی‌هدف ختم نمی‌شوند و می‌توانند سبک زندگی ما را به
مرور زمان تغییر دهند.

اهمال کاری و سستی، عدم مطالعه و کسب دانش، تلویزیون
یا جعبه‌ی جادو، فضای مجازی و وب‌گردی، ورزش نکردن و
کم‌تحرکی، سوء تغذیه، بی‌نظمی، مصرف‌گرایی، تعارفات و ...
موارد فوق از جمله اموری هستند که به شدت در مسیر
زندگی ما مؤثرند و به راحتی می‌توانند ما را به نابودی، فقر،
بیماری، استرس و آشفتگی بکشانند. ما عنوان این رفتارهای
اشتباه را اصطلاحاً پارادایم یا عادات غلط نامیده‌ایم. هر یک
از این موارد به تنهایی می‌توانند مسیر زندگی و پیشرفت ما
را تحت شعاع قرار دهند و ما را نابود کنند.

به امید خدا در شماره‌های بعدی به توضیح کامل هر
یک از این موارد می‌پردازیم تا در نهایت شاهد اصلاح
سبک زندگی مان باشیم و به آرامش واقعی برسیم.

عنوان مقاله: من موش نیستم!

موضوع: سبک زندگی

نویسنده: مهدی برات زاده

مدت زمان مطالعه: ۱۰ دقیقه

